

## PAOLO CONFIESA QUE FUE CELOSO

Recordó sus anteriores relaciones en entrevista con su actual pareja Ana Paola Consorte



OJOSHOW  
pág. 16

## TAMBIÉN SON SOSPECHOSOS DEL SECUESTRO DE LA EMPRESARIA RESCATADA TRAS ONCE DÍAS DE CAUTIVERIO



JESÚS A. VICTORIO VALLEJO

# CAEN TÍO Y PRIMO DE JACKELINE

▶ LA POLICÍA LOS CAPTURÓ EN UNA FUNERARIA DE SMP Y EN EL CELULAR DEL PRIMERO SE HALLÓ MENSAJES INCRIMINATORIOS

▶ ADEMÁS, FUE INTERVENIDA UNA MUJER, SUPUESTA PAREJA DE "EL MONSTRUO", CABECILLA DE LA BANDA QUE RAPTO A LA JOVEN

IMPACTO  
pág. 3



POLICIA GRECCO



JESÚS S. VICTORIO ACUÑA



LUIS CHAUPIS MORALES ("CHETO"), BRAYAN YOMONA QUEZADA Y ALFREDO CAÑO ALIAGA YA ESTÁN BAJO PRISIÓN PRELIMINAR

## JUEGOS PARA TODA LA FAMILIA EN

HOY

ENTREGAMOS TRES PÁGINAS DE SAND ENTRETENIMIENTO



## DINA EN JAQUE POR CASO ROLEX

Fiscal de la Nación presenta denuncia constitucional contra la presidenta

POLÍTICA  
pág. 2



EL BOCÓN  
pág. 13

## EL CAMPEÓN SE PONE A PRUEBA

Universitario visita esta tarde a LDU en busca de la Sudamericana

CAMBIO DE DÓLAR  
Compra: S/3.73  
Venta: S/3.75

CAMBIO DE EURO  
Compra: S/4.07  
Venta: S/4.17



## 2 | POLÍTICA

### OPINAN LOS LECTORES

¿Cree en Dina Boluarte cuando ella asegura que "la delincuencia tiene las horas contadas"?

**NO** 86%  
**SÍ** 14%

Responde en [www.ojo.pe](http://www.ojo.pe)

¿Cree el Congreso blindará a Dina Boluarte y rechazará la denuncia constitucional de la Fiscalía contra ella?

**X TWITTER**

**VÍCTOR GARCÍA BELAUNDE**

Excongresista de AP  
X @VictorAndresGB

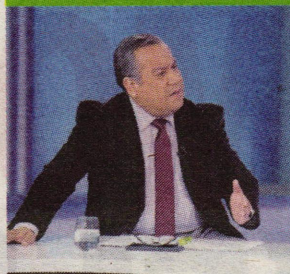


"CIADI ordena a Perú pague \$91 millones a Kuntur Wasi por anular 'arbitrariamente' contrato y adenda de Aeropuerto de Chinchero. Lo que no se dice es que el contrato había caducado totalmente y que (Martín) Vizcarra lo activó y validó con la adenda. ¿Vizcarra cobrará su 2 % de comisión?"

### LA CRUDA REALIDAD

#### FUERA TERRUCOS DE LAS AULAS

El ministro de Educación, Morgan Quero, se habrá anotado un gol de media cancha si como parece está dispuesto a trabajar para limpiar los colegios de la nociva presencia de docentes y auxiliares vinculados a bandas terroristas como Sendero Luminoso y el MRTA. Es un crimen el dejar que esa gente esté en contacto con menores en formación. Recordemos que estos grupos criminales hicieron un trabajo permanente para penetrar en los gremios de docentes y en las universidades, porque saben que eso les permite estar cerca de los alumnos a quienes directa o indirectamente les van lavando el cerebro con su "ideología" criminal para más tarde colocarlos como carne de cañón mientras los cabecillas se daban la gran vida y comían rico. ¿Recuerdan al borracho de Abimael Guzmán bailando rodeado de mujeres mientras mandaba a morir a sus huestes? Una buena fumigación en colegios públicos y privados es lo que se necesita con urgencia.



**REDACCIÓN OJO**  
[redaccion@prensamart.pe](mailto:redaccion@prensamart.pe)

A través del Área de Enriquecimiento Ilícito y Denuncias Constitucionales, la Fiscalía de la Nación presentó ayer una denuncia constitucional contra la presidenta Dina Boluarte como presunta autora del delito de cohecho pasivo impropio, en lenguaje común por supuestamente haber recibido coimas, en agravio del Estado.

"Los hechos están referidos a que la investigada habría recibido, en calidad de donación, del gobernador regional de Ayacucho, Wilfredo Ocorima, tres relojes de la marca Rolex, un par de aretes argolla de oro con diamantes y una pulsera Bangle con 94 brillantes, con el propósito de realizar actos propios de su cargo como presidenta de la República", señaló.

El fiscal de la Nación, Juan Villena, indicó que conforme al artículo 99 de la Constitución denuncia a Boluarte

#### PREMIER GARANTIZA CONSULTA PREVIA CON COMUNIDADES

#### GOBIERNO IMPULSARÁ A LOS PROYECTOS MINEROS

El Gobierno impulsará el mayor número de proyectos mineros que sea posible, aunque con responsabilidad en defensa del medio ambiente y consulta con las comunidades, aseguró el premier Gustavo Adrianzen. En Panorama, reveló que el país tiene "una cartera de inversión en minería de 55,000 millones de dólares", que se promoverá "consultando con las comunidades, asegurándonos de que sea una minería socialmente responsable, amigable con el medio ambiente".

#### FISCALÍA VE DELITO POR JOYAS DE WILFREDO OSCORIMA

## Dina es denunciada por recibir coimas

### ojo al dato

El ministro de Educación, Morgan Quero, juró que Dina Boluarte es víctima de "acoso" y "prejuicios contra la mujer".

"como presunta autora del delito contra la administración pública, delitos cometidos por funcionarios públicos, en la modalidad de cohecho pasivo impropio, ilícito penal previsto y sancionado en el artículo 394" del Código Penal.

**CASO.** La Subcomisión de Acusaciones Constitucionales



■ A Boluarte le imputan delito de cohecho pasivo impropio.

les (SAC), que preside Lady Camones (APP) debatirá la admisión de la denuncia.

En tanto, Juan Portugal, abogado de Boluarte, confirmó que hoy ella respon-

derá ante la Fiscalía sobre la desactivación de equipo policial de apoyo al EFICOP y la separación de policías que ayudaban a investigarla por enriquecimiento ilícito.

### FOTONOTICIA

#### SE QUEDA MUDO POR CASO DE HARVEY COLCHADO

Sobre el proceso disciplinario de la Inspectoría PNP al jefe de la Diviac Harvey Colchado por allanar la casa de la presidenta Dina Boluarte y Palacio de Gobierno, el ministro del Interior, Juan Santiváñez, se negó a pronunciarse.



FOTO: OJO

### Ministro de Trabajo aconseja no sacar la CTS

Porque si lo hacen "se quedarán sin fondo para cuando se queden sin empleo", dijo el ministro de Trabajo, Daniel Maurate, al aconsejar a los trabajadores no retirar su compensación por tiempo de servicios (CTS), como se puede hacer hasta fin de año. Indicó que la CTS sirve para cuando uno está desempleado.



■ Los sondeos no desaniman, dijo Daniel Maurate sobre el rechazo al Gobierno.

### OJOS&OÍDOS

**NUEVA.** Salidos de otros grupos, los congresistas Jorge Montoya, José Cuello, Javier Padilla, Gladys Echaiz y Héctor Acuña formaron la bancada Honor y Democracia. Se les suma el parlamentario andino Gustavo Pacheco. Niegan ser tráfugas. Ah, ya.

**SE VA.** El congresista Juan Lizarzaburu, defensor incondicional de Keiko Fujimori, renunció al partido y la bancada de Fuerza Popular por "motivos personales y de conciencia". ¿Antes de que lo boten por su frase sexista contra Patricia Juárez?

**UY.** La Junta de Fiscales Supremos acordó que Juan Villena continúe como fiscal de la Nación hasta que se agote en la vía administrativa el proceso contra la exfiscal Patricia Benavides. Después, la citada junta elegirá al nuevo fiscal de la Nación. A esperar.

**QUÉ.** El gobernador de Ayacucho, Wilfredo Ocorima, amenazó a su "wayki", Dina Boluarte, con liderar una marcha de protesta contra ella si no le asigna para 2025 el presupuesto que exige y debe superar los mil millones de soles. ¿Y si mejor le "presta" joyas?





**REDACCIÓN OJO**  
redaccion@prensamart.pe

**E**l caso por el secuestro de Jackeline Salazar dio un giro inesperado e insospechado, pero también lamentable, pues desde ayer las investigaciones apuntan a familiares bastante cercanos a la empresaria plagiada.

Agentes de la División de Investigación de Secuestros y del Grupo Especial contra el Crimen Organizado (GRECO) de la Policía detuvieron a Jesús Santos Victorio Acuña (55), tío de la mujer que estuvo cautiva por 11 días.

El pariente fue detenido en la funeraria San Martín, ubicada en la primera cuadra de la avenida Honorio Delgado, en San Martín de Porres.

"Soy el cuñado de Jorge Salazar (padre de la joven), y por apoyarle en geolocalización han intervenido mi número. No conozco a 'El Monstruo'. Soy el cuñado, nada más", gritó a los medios.

#### MUCHO POR DECIR.

Durante la intervención en la funeraria, los agentes también capturaron a Jesús Abraham Victorio Vallejo (24), hijo de Jesús Victorio Acuña y primo de Jackeline Salazar. Ambos detenidos salieron enmarcados del negocio que figura a nombre del primero.

La tesis de la Policía apunta a que el chip de celular con que los secuestradores realizaron las llamadas amenazantes y extorsivas fue utilizado en un teléfono registrado a nombre de la funeraria propiedad de Jesús



■ Jesús Victorio Acuña (55), tío y dueño de funeraria que alega ser inocente.

**FAMILIARES SON SOSPECHOSOS DE PARTICIPAR EN SECUESTRO DE EMPRESARIA Y TAMBIÉN ATRAPAN A EXPAREJA DE "EL MONSTRUO"**

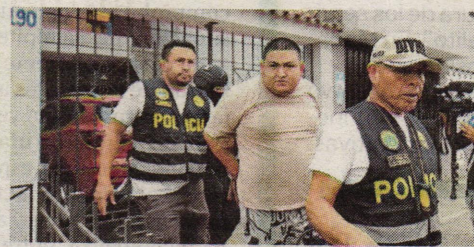
## Caen tío y primo de Jackeline Salazar

**ojo al dato**

Luis Chaupis Morales "Cheto", Brayan Yomona Quezada y Alfredo Cano Aliaga ya están bajo prisión preliminar de 7 días.

**15 PERSONAS**

en promedio participaron en el secuestro de la empresaria, dijo la PNP. Van 6 detenidos.



■ Jesús Victorio Vallejo (24), primo implicado.

(28) la expareja del temido Erick Moreno "El Monstruo".

Los agentes policiales barajan que la mujer también está implicada en el secuestro de Jackeline Salazar.

**INFÓRMATE MÁS EN:**

WWW.OJO.PE

Victorio Acuña.

Además, trascendió que en el celular del tío se halló los mensajes extorsivos que se enviaron a la familia, como los de la amputación de los

dedos. Además, en un golpe paralelo, en Comas, los agentes sorprendieron en un inmueble de la tercera cuadra de la avenida Túpac Amaru a Carol Maribel López Sánchez

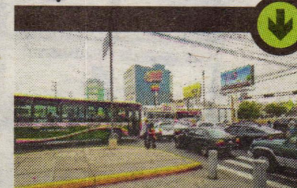
que eran utilizadas para ensamblar cientos de pares de calzado bamba. Se intervino un predio del pasaje Central, en el Rímac, donde se fabricaba el material ilegal. El coronel PNP Manuel Díaz Barco informó que se encontró insumos, maquinaria y un centenar de suelas con los logos Adidas y Puma listas para su ilegal entrega.

**HALLAN FALSIFICACIÓN DE CONOCIDAS MARCAS EN PREDIO DEL RÍMAC**

**ALLANAN FÁBRICA DE SUELAS PARA ZAPATILLAS BAMBA**



#### AL GRANO



#### CAOS VEHICULAR POR SEMÁFOROS MALOGRADOS

Desde hace casi una semana, los semáforos del cruce de las avenidas Canadá y Nicolás Arriola, en el distrito de La Victoria, están malogrados y eso genera gran caos vehicular y pone en riesgo a las vidas de personas que a pie o en vehículos transitan diariamente por la zona.



#### VUELOS ENTRE LIMA Y JAÉN SE REINICIAN PRONTO

En las próximas semanas se reiniciarán los vuelos comerciales en el aeropuerto Fernando Belaunde Terry, en la ruta Lima-Jaén y viceversa, con aviones de hasta 76 pasajeros de capacidad, informó ayer el ministro de Transportes y Comunicaciones, Raúl Pérez-Reyes.

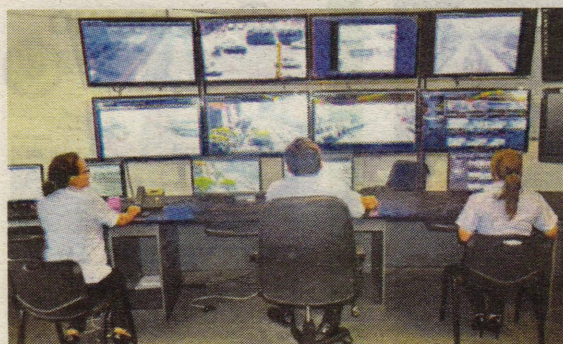
#### TRABAJADORES DEL MINSA PARAN 48 HORAS

**TRABAJADORES DEL MINISTERIO DE SALUD ACATAN DESDE HOY UN PARO DE 48 HORAS, INDICÓ LA PRESIDENTA DE LA FEDERACIÓN MÉDICA PERUANA, IVETTE MENDOZA.**





**TIEMPO DE MAYOR FRÍO.** Lima y Callao reportaron descenso de temperaturas diurnas, conforme al pronóstico del Senamhi. La estaciones registraron valores máximos de 17.9 °C (Callao) y 17.8 °C (Jesús María) debido a las condiciones frías del mar.



■ Afecta el control de delitos, según la Contraloría.

**46 % DE MUNICIPIOS CARECE DE EQUIPOS**

## Muchos distritos sin cámaras de vigilancia

El 46 % de 669 municipalidades, supervisadas por la Contraloría en el marco del Operativo del Servicio de Control Simultáneo Seguridad Ciudadana 2024, no cuentan con cámaras de videovigilancia, "lo que afecta la optimización y efectividad del control de hechos delictivos, así como la cobertura de los servicios de prevención y disuasión del delito". En Madre de Dios, ningún municipio tiene estos equipos. En tanto, de las municipalidades que sí poseen, se observó que existen 10,749 cámaras operativas y 2851 inoperativas. En el caso de Lima, hay 662 inoperativas.



## Precios de pollo y huevo siguen bajando

Ayer, el kilo de pollo se vendió a un precio promedio mínimo de S/5.50 por kilo en los mercados mayoristas de Lima, informó el Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego. En tanto, el kilo de huevo rosado se ofertó a S/8.08 por kilo en mayoristas.

■ Alimentos tienen mayor demanda por sus precios reducidos.

**HAY CERROS DE BASURA Y AMBULANTES EN PISTAS Y VEREDAS**

# Mercado Caquetá es foco infeccioso

➔ **DIANA AGUIRRE A.**  
dianam.aguirre@prensamart.pe

El comercio informal controla los espacios públicos que rodean el mercado Caquetá, en el Rímac. Cientos de ambulantes venden alimentos y artículos en veredas y pistas, al lado de montículos de basura que convierten a la zona en un foco infeccioso capaz de dañar a la salud y al medio ambiente.

Un equipo del diario **OJO** comprobó esta preocupante situación que se repite en la zona correspondiente a San Martín de Porres. Los ambulantes instalados en veredas y pistas venden frutas, tubérculos, verduras, especias, ropa, calzado, productos de ferretería, mochilas y aparatos tecnológicos, entre otros.

Los triciclos y carretas de los ambulantes dificultan el tránsito de vehículos y peatones que, además, tienen que evitar pisar los alimentos malogrados que desprenden un olor fétido.

**RUIDOS.** La contaminación sonora es evidente en alrededores del mercado porque la mitad de las pistas están



■ Basura y productos malogrados están por todos lados.

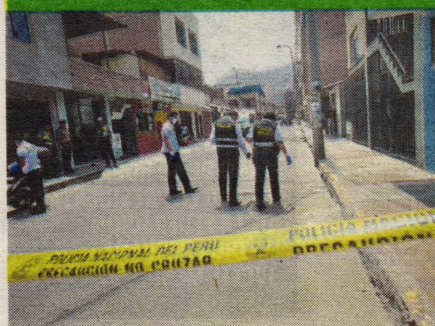
**ojo al dato**

El diario **OJO** se percató de que en los alrededores del mercado no hay presencia de serenos ni de policías.



ocupadas por comerciantes y los conductores de vehículos tocan sus bocinas para avanzar. Estos sonidos molestos se mezclan con los gritos de los comerciantes que se

incrementan por el uso de megáfonos. Todos estos ruidos generan problemas de salud como dolor de cabeza y pérdida de audición, entre otros males.



**EN EL PRIMER TRIMESTRE HUBO 481 DENUNCIAS POR ESTE GRAVE DELITO**

## SJL, COMAS Y CALLAO TIENEN MÁS CIFRAS DE HOMICIDIOS

En el primer trimestre de este año, Lima y Callao sumaron 544 denuncias por homicidios e intento de homicidios, con un aumento en comparación al mismo periodo de 2023, cuando sumaron 481, según el Sistema Informático de Denuncias Policiales (Sipol). En cuanto a distritos,

San Juan de Lurigancho (SJL) acumula la mayor cantidad de denuncias por ese delito con 62. Le siguen Callao con 50 y Comas con 42. En todas estas jurisdicciones, hubo un visible aumento del sicariato. El Cercado de Lima y Ate bordearon los 30 casos y otros tres distritos superan los 20.

**AL GRANO**



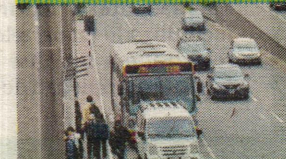
## BOLETOS PARA ÁREAS NATURALES SE VENDEN EN WEB

El Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp) lanzó su nueva plataforma "Visita Áreas Naturales", donde se podrá adquirir de forma rápida, segura y desde casa los boletos para ingresar a estos espacios.



## ATU ENTREGÓ MÁS DE 17 MIL TARJETAS PREFERENCIALES

Un total de 17,083 tarjetas preferenciales de pase libre fueron entregadas por la ATU a los usuarios con discapacidad severa registrados en el Consejo Nacional para la Integración de la Persona con Discapacidad (Conadis).



## INFORMALES SE INFILTRAN EN LOS CORREDORES

Conductores informales se están infiltrando en los corredores complementarios con el objetivo de realizar un paro y provocar un "cisma" en el servicio, denunció Ángel Mendoza, gerente general del Corredor Rojo.



## LA LIBERTAD

➔ **REDACCIÓN OJO**  
redaccion@prensamart.pe

**L**a madrugada del último domingo, después de siete semanas de búsqueda, Santos Jean Carlos Reyes Gutiérrez (18), "Gringo" o "Loco Jhan", cayó en manos de la Policía como principal sospechoso del ataque con explosivos de un local de Orión Ben Carson, en la urbanización trujillana de Covicorti.

"Gringo", hermano del avezado delincuente Alexander Manuel Pérez Gutiérrez, más conocido como "Gringasho", fue detenido cuando se movilizaba en una motocicleta junto a Jorge Cotrina Álamo (23) por el poblado Las Lomas de Huanchaco.

**FLAGRANCIA.** La Policía informó que "Gringo"

**ARROJÓ ARTEFACTO EXPLOSIVO A VIVIENDA**

# Policía captura al hermano de "Gringasho"

retornaba de detonar un cartucho de dinamita en la vivienda de un empresario al que amenazaban de muerte y le exigían el pago de S/60 mil. El sospechoso reconoció este y otros actos criminales.

**ojo al dato**

Los intervenidos fueron trasladados a la División de Investigación Criminal de Trujillo para ser sometidos a un interrogatorio.



■ Policía detuvo a "Gringo" en flagrancia delictual.

## PERÚ RADAR

5

### JUNÍN

**VIDEO CONFIRMA NEGLIGENCIA DEL CHOFER DE "APOCALIPSIS"**

**HUANCAYO.** Las imágenes de las cámaras de seguridad demuestran que el conductor del bus de la empresa Apocalipsis, Agustín Antonio Ramos, pecó de negligente en el accidente que dejó cuatro muertos y 44 heridos al acelerar y pretender ganarle el paso a un tren en el km. 156 de la Carretera Central. El ómnibus terminó volcado tras el fatal impacto.



EDICIÓN XXXI

## PREMIO NACIONAL HORACIO ZEBALLOS GÁMEZ 2024

**Un reconocimiento al trabajo pedagógico, la innovación y el talento artístico del magisterio peruano.**

Dirigido a docentes y personal directivo, con título de profesor o licenciatura en Educación del sector público, nombrados, contratados, cesantes y/o jubilados.

Inscripción de trabajos  
hasta el 12 de julio.

Conoce las bases



Mayor información en:

📞 920 376 446

✉ premiohoracio@derrama.org.pe



**En esta edición, tenemos 4 categorías para postular de forma individual o grupal:**

1. Experiencia significativa sobre educación intercultural, educación inclusiva o promoción de la lectura.
2. Experiencia significativa y de calidad sobre tutoría y bienestar socioemocional a nivel de UGEL o DRE.
3. Experiencia significativa sobre el diagnóstico y propuestas para lograr las condiciones básicas de calidad de un Instituto superior tecnológico/Escuela de educación o de formación pedagógica.
4. Novela o cuento con contenidos educativos significativos.\*  
\*Modalidad individual

f derrama.magisterial  
@D\_Magisterial

📺 DerramaMagisterialTV  
www.derrama.org.pe

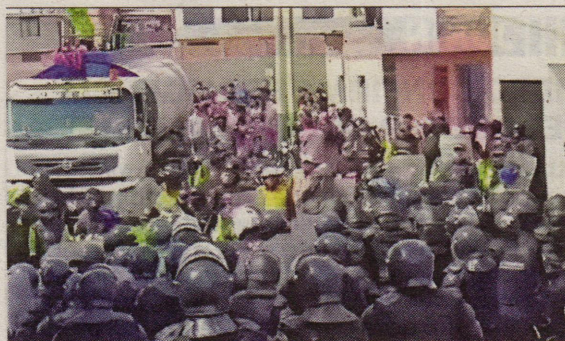
**dm derrama magisterial**  
seguridad social para el maestro



## 6 | POLICIAL



**ULTIMAN A "CHATO WILSON".** Una persona fue asesinada de varios disparos en la calle Las Moras, en Villa El Salvador. Se trata de Wilson Peredo More "Chato Wilson", quien cumplió una condena de 35 años por homicidio y estuvo implicado en otros delitos.



■ Se disputan un terreno que fue cedido por Cofopri.

## SEIS SERVIDORES SURCANOS SON HERIDOS

## Serenos de Chorrillos y Surco se dan de alma

Agentes de Serenazgo de Surco y Chorrillos protagonizaron una tremenda batalla campal por un terreno ubicado en el asentamiento humano Vista Alegre de Villa.

Los agentes surcanos intentaron tomar posesión del área con el amparo de una autorización de afectación de uso de Cofopri, que data de 1998; sin embargo, sus pares chorrillanos lo defendieron a capa y espada, utilizando desde camiones hasta cargadores frontales. En medio de la gresca, seis agentes de Surco resultaron con heridas de consideración.



## Sujeto roba emblemas de vehículos

■ Delincuente tenía una requisitoria vigente por hurto agravado.

Serenos de Pueblo Libre capturaron a un ladrón que tenía 50 emblemas robados de vehículos en dos mochilas. A José Pérez (41) también se le halló desarmadores, encendedores, un cuchillo, una navaja, un USB, jeringas y una muda de ropa.

## DOS POLICÍAS Y TRES BOMBEROS RESULTARON HERIDOS

## Patrullero choca con ambulancia

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

En circunstancias que aún son materia de investigación, dos vehículos utilizados para la protección y el bienestar de la población protagonizaron ayer un accidente en la avenida Brasil, en la jurisdicción de Pueblo Libre.

Se trata del impacto de un patrullero de la Policía y una ambulancia de los bomberos, ocurrido durante la tarde de ayer lunes.

Se informó que cinco personas -dos policías y tres bomberos- resultaron heridas en el violento impacto. Fueron conducidos al Hospital Central policial y al Hospital Rebagliati, respectivamente.

De momento, se conoce que su estado es de cuidado.

**DETALLES.** Aunque el caso se investiga, el comandante de la Unidad Lima Centro de los Bomberos, Eduardo Celis, informó que la ambulancia cruzaba la avenida Brasil, alrededor de la 1:00 de la tarde, cuando fue impactada por el patrullero, que también atravesaba la misma arteria.

"La ambulancia de los



■ Vehículo policial implicado en el espectacular accidente.

**ojo al dato**

Transeúntes dijeron que los accidentes son comunes en la zona y pidieron mayor vigilancia en el tránsito vial.



■ ASÍ QUEDÓ LA ZONA TRAS EL IMPACTO

bomberos se dirigía a atender una emergencia de una persona, que habría sufrido un posible infarto en Jesús María", dijo el comandante en diálogo con los medios.

Ambas unidades quedaron seriamente dañadas tras el impacto, pero la unidad de

los bomberos quedó fuera de servicio, por lo que otra ambulancia tuvo que acudir a la emergencia que iba a atender.

La Policía realizará las pesquisas para determinar las posibles culpabilidades.

## AL GRANO



## CUATRO MÚSICOS HERIDOS EN DESPISTE DE BUS

Cuatro músicos que viajaban en un bus de la Universidad Nacional de Trujillo resultaron heridos en un accidente registrado en la ruta Otuzco-Trujillo. La unidad se despistó y chocó contra un cerro en el poblado de Casmiche.



## REGIDORA SE VA 9 MESES PRESA POR "VENTA" DE BEBÉS

El Poder Judicial ordenó nueve meses de prisión preventiva para la regidora del distrito apurimeño de Curahuasi Nancy Salas Miranda, acusada de trata de personas por integrar una presunta red dedicada a la "venta" de bebés.



## BANDA ROBA HASTA CALZONES DE UNA FAMILIA

Tras romper las chapas de la puerta, unos hampones no solo se llevaron S/80 mil en efectivo, sino también ropa y hasta los calzones de la familia. El asalto se produjo en la urbanización Monterrico III, en Chiclayo.



## VENDÍAN DROGA "LOS BATURRIS" CAEN INFRAGANTI

La Policía Nacional del Perú intervino a Yeyson Oswaldo Falcón Hernández (31) "Vaguito" y Edgar Antonio Lovera García (27) "Mundaca", presuntos integrantes de la ban-

da delictiva "Los Baturris del Norte", dedicada a la venta de estupefacientes en Lima Norte.

Ambos sujetos cayeron infraganti con 1590 ketes de pasta básica de cocaína (PBC), en las inmediaciones del conocido mercado La Merced, en el distrito de San Martín de Porres.

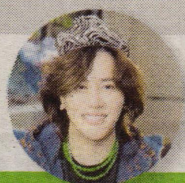


## VENTANILLA, CALLAO MENOR DAÑA AUTO Y QUEMA MOTOTAXIS

Un adolescente de 14 años incendió dos mototaxis y provocó daños a un automóvil, a la 1 de la madrugada de ayer, en la calle Neptuno, en Ventanilla (Callao). Se baraja que el menor padece de una enfermedad mental.



**CASTIGADO POR PRESUMIDO.** Diversas redes sociales chinas cerraron y bloquearon cuentas de influencers conocidos por "hacer ostentación de su riqueza", entre ellos Wang Hongquan, una celebridad que se había ganado el apodo del "Kim Kardashian de China" por su lujoso estilo de vida. Había acumulado 4,3 millones de seguidores.



# LOCO MUNDO

7

## FOTOLOCA



ESTADOS UNIDOS

## PERRITOS SE LUCEN COMO GRANDES CELEBRIDADES

➔ Varios perritos, en su mayoría pequeños, lucieron sus mejores trajes de alta costura en la Pet Gala, celebrado en Nueva York. La vestimenta de las mascotas buscaba imitar a las utilizadas por celebridades como Bad Bunny, Nicki Minaj, Cardi B o Jennifer López hace unas semanas en el Metropolitan Museum of Art de Nueva York. Destacaron Daffodil, por caracterizar a Jennifer López; y Kimba, la chihuahua que lució un traje como la del actor Colman Domingo.

## GRECIA



## AQUÍ LA GENTE VIVE MÁS

➔ En el mundo existen áreas conocidas como Zonas Azules, donde la población no solo vive más tiempo, sino que también goza de una mejor calidad de vida. Uno de esos lugares es Icaria, en Grecia, que es objeto de estudios para entender los secretos de la longevidad humana. Los alimentos consumidos son frescos, locales y preparados de manera tradicional, que no solo mejoran la salud física, sino también fortalecen los lazos familiares, señalan.



**SABÍAS QUE...**  
EN CHINA PENSABAN QUE LA FOTOGRAFÍA SE LLEVABA EL ALMA?

EN CHINA SE PENSABA QUE LA FOTOGRAFÍA SE LLEVABA EL ALMA DE LAS PERSONAS Y SE CONSIDERABA OFENSIVO RETRATAR AL EMPERADOR



## GUÍA

## SALUD



## ¿SORDERA?

¡Sorprende a MAMÁ con la AUDICIÓN PERFECTA!



AUDÍFONOS MEDICADOS para pérdidas auditivas leves a severas.



02 años  
GARANTÍA DE LA MARCA

INVISIBLE DESDE S/1,550 Precio por un audífono



**AudiPhone**  
CENTRO AUDIOLÓGICO

**SAN ISIDRO (01) 410 8541**  
Av. Javier Prado Este 167

**SANTA ANITA (01) 543 9298**  
Los Ruiseñores 468 Of. 501

**LOS OLIVOS (01) 782 4440**  
Carlos Izaguirre 1182 - 1er. piso

**PUEBLO LIBRE (01) 776 6785**  
Av. José de San Martín 345

**MIRAFLORES (01) 696 6573**  
Calle Francisco de Paula Ugarriza 813

**SAN MIGUEL (01) 657 3009**  
Ofic 201 alt. cdra. 14 de 28 de julio

**S.J. LURIGANCHO (01) 657 6821**  
Av. Elmer Faucett 188

**SAN MIGUEL (01) 657 6821**  
Av. Pirámide del Sol 498 Urb. Zárate

**NUOVA SEDE TARAPOTO**

(042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegría Arios de Morey y Jr. Manuela Morey)

**AYACUCHO (066) 282 697** Jr. Sucre N° 371

**AREQUIPA (054) 299 977** Av. Ejército 107 Yanahuara

**CHICLAYO (074) 222 114** Alfonso Ugarte 676

**TRUJILLO (044) 308 617** Jr. Independencia 179 (Frente al Comedor UNT)

**CUSCO (084) 284 572** José Gabriel Cosío N9 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)

**TACNA (052) 638 443** Calle Blondell 425

**HUANCAJO (064) 410 954** Jr. Puno 166

**JULIACA (051) 358 282** Jr. Jáuregui 522

**ICA 983 402 173** Calle Azháles Lt. 8 Urb. San Isidro (alt. 12 Av. San Martín)

**PIURA (073) 614 798** Andrés A. Cáceres 347 Urb. Sta. Isabel (frente grifo Mega)

[/audiphone](https://www.audiphone.pe) [www.audiphone.pe](https://www.audiphone.pe) **983 402 173**

## ESTADOS UNIDOS

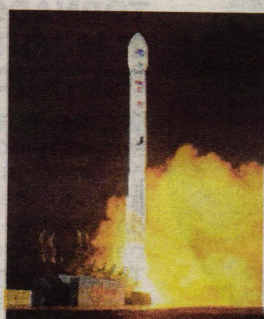


## SE METE EN UNA BOLSA PARA ROBAR

➔ Para robar los paquetes que los repartidores dejan en la puerta de una casa, un ladrón se metió en el interior de una bolsa de basura.

## COREA DEL NORTE

## COHETE DE KIM JONG-UN ESTALLA EN EL AIRE



➔ El lanzamiento de un cohete espacial realizado ayer por el régimen de Kim Jong-un para poner en órbita un satélite espía resultó fallido. "El nuevo cohete que portaba el satélite estalló en pleno vuelo", informó la agencia estatal de noticias KCNA.



TEMPERATURAS SUPERAN LOS 45 GRADOS

# Ola de calor golpea al país azteca

AGENCIAS OJO  
redaccion@prensamart.pe

La tercera ola de calor del año cumple una semana en México, con temperaturas mayores a los 45 grados en 19 de los 32 estados, según informó el Servicio Meteorológico Nacional (SMN). Los estados que alcanzarán este nivel son Campeche, Chiapas, Chihuahua, Coahuila, Guerrero, Hidalgo, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Nuevo León, Oaxaca, San Luis Potosí, Sinaloa, Sonora, Tabasco, Tamaulipas, Veracruz y Yucatán. También se prevé "ambiente de caloroso a muy caluroso" y temperaturas máximas de 40 a 45 grados

en Baja California, Baja California Sur, Durango, Guanajuato, Puebla, Querétaro, Quintana Roo y Zacatecas. "Debido a la persistencia de la onda de calor, la cual es generada por una circulación anticiclónica en niveles medios de la atmósfera, se recomienda a la población tomar medidas preventivas", advirtió el comunicado.

Pese al calor, el SMN también

**ojo al dato**

El número de monos aulladores que han muerto debido al calor en México aumentó a 157, informó el gobierno.



MÉXICO

estimó lluvias "puntuales fuertes", de 25 a 50 milímetros, rachas de viento de 70 a 80 kilómetros por hora (km/h) y condiciones para la formación de torbellinos o tornados en regiones de Coahuila, Nuevo León y Tamaulipas. El Gobierno mexicano pronosticó al menos cinco ondas de calor.

## ACELERAN PRODUCCIÓN DE URANIO ENRIQUECIDO

VIENA. Irán ha acelerado la producción de uranio enriquecido, con una pureza del 60 %, hasta los 142,1 kilos, informó el Organismo Internacional de Energía Atómica (OIEA), la agencia nuclear de la ONU y sería usado para la fabricación de una bomba atómica.

AUSTRIA



## PRIMER MINISTRO SE RECUPERA DE A POCOS

PRAGA. El estado de salud del primer ministro de Eslovaquia, Robert Fico, en cuidados intensivos desde el atentado que le hirió de gravedad el pasado día 15, ha registrado una "mejora gradual", informó el hospital F.D.Roosevelt.



ESTADOS UNIDOS

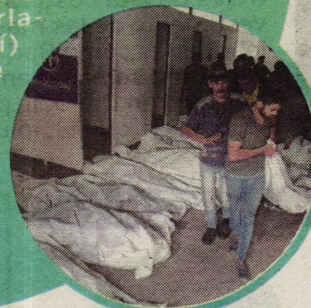


## TORNADOS DEJAN 21 MUERTOS Y GRAN DESTRUCCIÓN

WASHINGTON. El número de víctimas por tornados subió hasta al menos 21 muertos, informaron autoridades. Los tornados han arrasado la región conocida como las Grandes Llanuras del sur del país, partiendo del norte del estado de Texas y avanzando hacia el este, pasando por Arkansas y Oklahoma. Muchos edificios e infraestructuras quedaron destruidos a su paso.

## COMO "TRÁGICO PERCANCE", CALIFICÓ PRIMER MINISTRO A LA MUERTE DE CIVILES

JERUSALÉN. El primer ministro israelí, Benjamín Netanyahu, afirmó que la muerte de al menos 50 civiles en un ataque israelí en un campo de desplazados en Rafah, es un "trágico percance". "Estamos investigando el caso, esa es nuestra política. Para nosotros, cada daño a civiles no involucrados es una tragedia", indicó Netanyahu en una audiencia en la Knéset (Parlamento israelí) con familias de rehenes sobre la guerra en la Franja, que suma más de 36,000 muertos, más del 70 % civiles.



ISRAEL



## REY GARANTIZA APOYO A UCRANIA

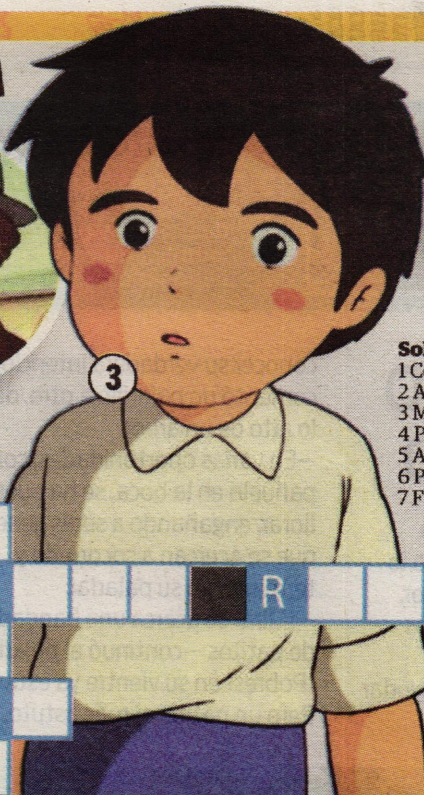
MADRID. España reafirmó su apoyo a Ucrania con la firma de un acuerdo bilateral para los próximos diez años por el que Madrid entregará 1.000 millones de euros este 2024 a Kiev, que podrán llegar a los 5.000 millones en 2027, para que pueda mejorar su respuesta a la invasión rusa. El acuerdo fue firmado durante la visita del presidente ucraniano, Volodymyr Zelenskyy, quien se reunió con Pedro Sánchez, y con el rey, Felipe VI.

ESPAÑA



# CRUCIGRAMAS CON

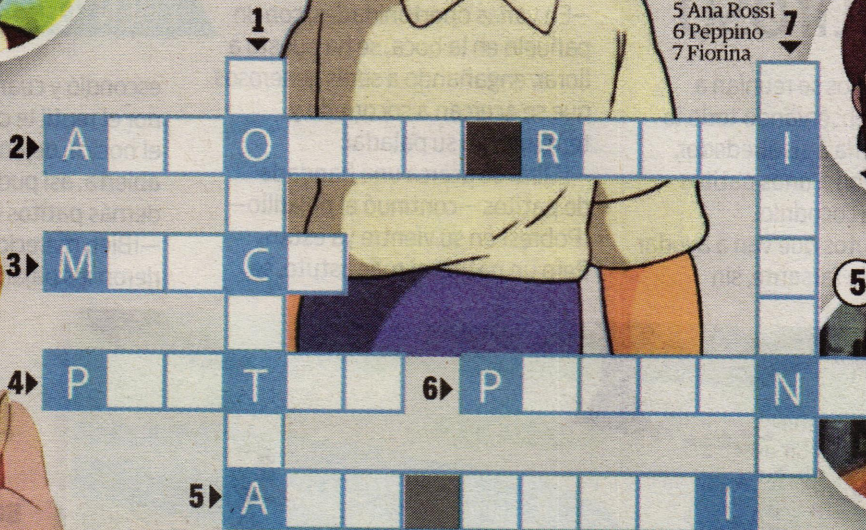
MARCO: DE  
LOS APENINOS  
A LOS ANDES



**Solución:**  
1 Concetta  
2 Antonio Rossi  
3 Marco  
4 Pietro  
5 Ana Rossi  
6 Peppino  
7 Fiorina



Completa los  
nombres de los  
personajes



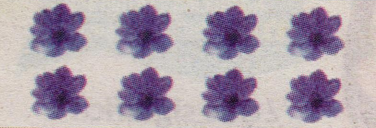
# OJITO OJITO

¡Aprende divirtiéndote en familia!



## A JUGAR

Conecta números.

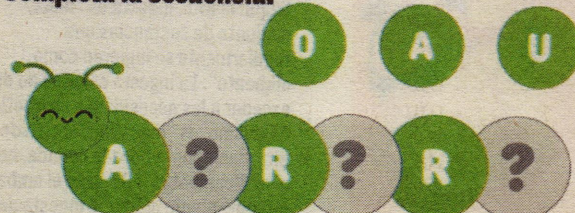


6

8

4

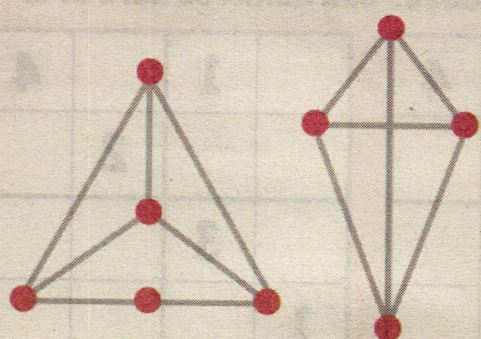
Completa la secuencia.



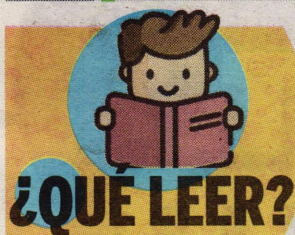
Caminos cruzados.



Dibújalos sin chocar con una sola línea.







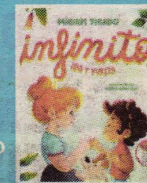
### Bichos por todas partes

La ilustradora Britta Teckentrup presenta más de cien bichos fascinantes sobre los que podremos aprender desde detalles sobre su biología, dónde encontrarlos, hasta de qué se alimentan o cómo viven. Disponible en librería Crisol.



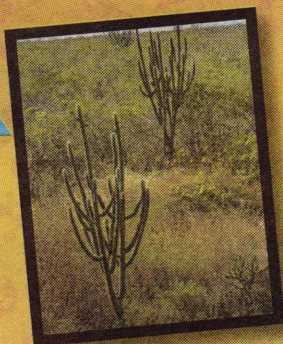
### INFINITO. IDA Y VUELTA

Una tierna historia repleta del humor y la sensibilidad que caracterizan a Miriam Tirado. Ideal para explicar a los más pequeños un tema complicado como es el amor incondicional. Texto disponible en librería El Virrey.

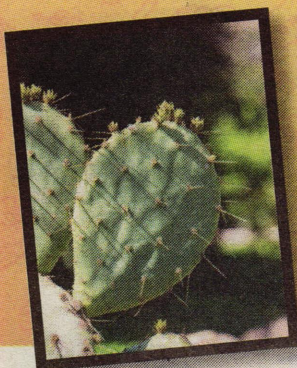


## A QUE NO SABÍAS...

Los cactus pueden vivir muchos años. Algunas especies de cactus pueden vivir más de 100 años y otras incluso más de 200 años. Algunas pueden llegar a pesar más de 12 mil kilos.



Soportan hasta dos años sin agua. Esto quiere decir que en su hábitat natural pueden pasar hasta dos años en climas adversos con sequía. En casa, hay que regarlos, de forma muy espaciada. En 48 horas, algunas especies son capaces de absorber más de mil litros de agua.



## ADIVINANZA

De celda en celda voy, pero presa no estoy. ¿Qué soy?

RPTA: Una abeja.



## El cocodrilo mentiroso

Dos pajarillos se reunían a charlar, observando todo lo que ocurría a su alrededor. Una tarde vieron a unos patitos acercarse a un cocodrilo. —Pobres incautos que van a ayudar a este cocodrilo farsante, sin

conocer su verdadera intención — comentó un pajarillo a otro, desde lo alto de un árbol.

—En varias oportunidades, con un pañuelo en la boca, se ha puesto a llorar, engañando a seres generosos que se acercan a socorrerlo y terminan en su paladar.

—¡Mira! se acerca una bandada de patitos —continuó el pajarillo— ¡Pobres! en su vientre ya están. Pero un patito, el más astuto, se



## FÁBULA

CUENTO CON SU MORALEJA

escondió y cuando fue hallado por el reptil le colocó un palo en el hocico, dejándolo con la boca abierta, así pudieron escapar los demás patitos de su interior. —¡Bien merecido se lo tenía! — rieron los pajarillos.

### MORALEJA

Lágrimas de cocodrilo, se burlan con sigilo.

## TRABALENGUAS

¿Por qué a la cama se le llama cama y a la cómoda cómoda, siendo la cómoda menos cómoda que la cama y la cama más cómoda que la cómoda?



## SUDOKUS

Resuelve los siguientes sudokus con números del 1 al 4.

			2
2		4	
	3		
1			

3			4
		3	
	1		
2			

	1		4
		2	
	3		
1			

## HABLA BONITO

POR **MARTÍN CUESTA**

Consultor en Redacción y Ortografía  
f @MartinCuestaConsultor

### ¿Qué significa ingesta?

Según la RAE, ingesta es "dieta, conjunto de sustancias que regularmente se ingieren como alimento": La ingesta calórica no debe exceder a las necesidades energéticas. Asimismo, es "ingestión, acción de introducir por la boca la comida, bebida o medicamentos": Durante el embarazo es conveniente cuidar la ingesta de algunos nutrientes.





## EXPERIMENTO EN CASA



# Aprende cómo hacer un átomo casero

### Materiales:

- Pompones pequeños para manualidades de tres colores
- Alambre para manualidades
- Pegamento

### Explicación:

Con los pasos de este experimento se puede elaborar un átomo casero con carga neutra. Eso ocurre cuando tiene la misma cantidad de los tres neutrones, protones y electrones. Con esta maqueta puedes explicar a los niños el modelo de átomo de Bohr, conocido como el modelo planetario.

## Toca Lab, la app para divertirse con la ciencia

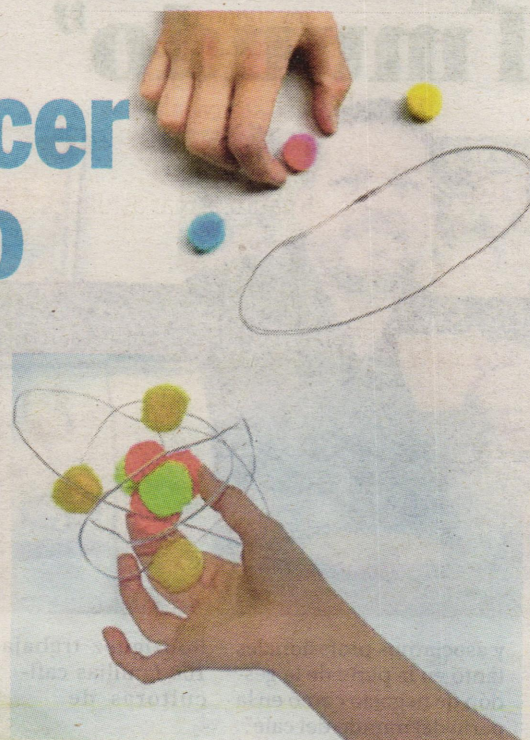
Para todos los niños que quieren adentrarse un poco a la ciencia, Toca Lab ofrece una forma divertida de realizar diferentes experimentos en un laboratorio mientras aprenden todos los elementos de la tabla periódica y sus propiedades.



### Procedimiento:

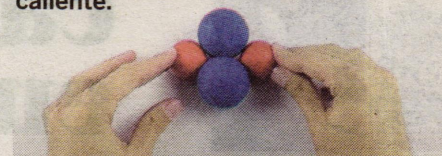
1

Reunir los pompones según los colores. Asigna a cada color un elemento: protones, neutrones y electrones.



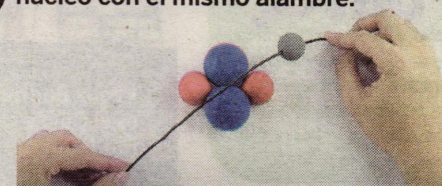
2

Pega el mismo número de protones y neutrones para hacer el núcleo del átomo con pegamento de manualidades o una pistola de silicona caliente.



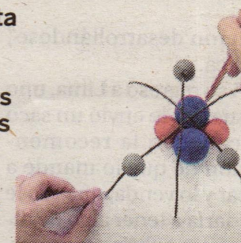
3

Cuando estén unidos y secos, perforalos con el alambre y crear el camino del electrón con forma elíptica. Continúa creando elipses alrededor del núcleo con el mismo alambre.



4

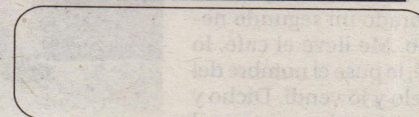
Cuando esté lista la estructura, pegar los electrones en los alambres. Tienes que poner el mismo número que del resto de los colores.



5

A mayor número de elementos que haya en el núcleo, más electrones con sus consiguientes caminos del alambre tiene que haber.

### ¿Cuál fue el resultado?



## INGLÉS FÁCIL

HI

HOLA

### Colores

Escoba → Broom



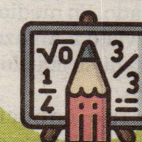
Recogedor → Dustpan



Aspiradora → Vacuum Cleaner



## OPERACIONES BÁSICAS



### Resuelve los ejercicios

a  $70 - 57 =$

b  $96 + 48 =$

c  $61 \times 15 =$

d  $87 \div 3 =$

e  $612 + 114 =$

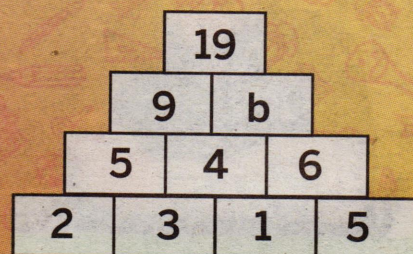
f  $200 - 174 =$

g  $450 \div 5 =$

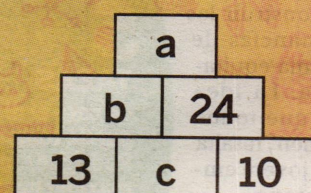
h  $58 \times 19 =$

## PIRÁMIDE NUMÉRICA

Observa la siguiente pirámide numérica. Allí verás que la suma o diferencia de dos números vecinos es igual al número que está en la parte superior intermedia.



Calcula:  $a + b + c$



Respuesta:

## COLOREA





FÉLIX RODRÍGUEZ, CEO DE ARTIDORO  
RODRÍGUEZ CAFÉ TRABAJA PARA IMPULSAR  
LA CULTURA CAFETERA EN EL PERÚ

## “Queremos representar al café peruano en el mundo”



■ La cafetería Artidoro Rodríguez está en Tarata 285, Miraflores.

➔ **SILVIA QUISPE RAMÍREZ**  
silvia.quispe@prensamart.pe

**A**ministrador de profesión, pero impulsor del café peruano de corazón, Félix Rodríguez, CEO de la marca de café Artidoro Rodríguez, descubrió en el mundo del café el espacio ideal donde conjugar un negocio rentable con la posibilidad de ayudar a decenas de familias cafeteras a impulsar su trabajo.

Félix pasaba por un mal momento laboral cuando el café se cruzó en su camino; su segundo emprendimiento no había tenido el éxito que esperaba. Estaba quebrado. En medio de esa crisis, viajó a Amazonas, a la tierra de su abuelo, y todo cambió.

“Yo no conocí a mi abuelo ni el trabajo que había hecho. Hace 8 años viajé a Rodríguez de Mendoza (provincia de Amazonas), de donde es él y descubrí su historia, lo que había hecho de cara a su comunidad con el café”, cuenta Félix a **OJO**.

Fue así que Félix conoció, a través de sus tíos, que su abuelo había sido un caficultor que trabajó para que su comunidad venda el grano de café a un mejor precio. “Entendí que el abuelo organizó a su comunidad y buscó mejores mercados y con eso obtener mejores ingresos

**ojo al dato**

Artidoro Lab es el centro de innovación, educación y experimentación del café de la marca Artidoro Rodríguez.

y fueron desarrollándose”, explica.

A su regreso a Lima, uno de sus tíos le envió un saco de café con la recomendación de que lo mande a tostar y lo venda, que eso le ayudaría a tener algo de dinero para cubrir sus gastos.

“Yo estaba sin empleo en ese momento, había quebrado mi segundo negocio. Me llevé el café, lo tosté, le puse el nombre del abuelo y lo vendí. Dicho y hecho, me alcanzó para el mes y me sobró. Vi que era un negocio rentable y decidí escalarlo. Así empezó toda la aventura del negocio del café”, explica el CEO de Artidoro Rodríguez.

**NEGOCIO CON PROPÓSITO.** Han pasado 7 años desde que Félix empacó la primera bolsa de café con la marca Artidoro Rodríguez, nombre en homenaje a su abuelo. Empezaron colocando el producto en los supermercados, luego abrieron Artidoro Lab,



■ Félix Rodríguez es el CEO y fundador de la marca de café Artidoro Rodríguez.



■ Es un negocio familiar que busca impulsar el café peruano.

su centro de innovación y educación donde se forman baristas y catadores; después vino la cafetería, de ahí la planta de producción y ahora han iniciado operaciones en Estados Unidos.

Ha sido un rápido crecimiento, ¿el secreto? Félix lo explica así: “Creo que lo más importante es que hemos sabido integrarnos

y asociarnos profesionales tanto en la parte de la gestión de negocio como en la parte del mundo del café”.

Pero el objetivo principal de Artidoro Rodríguez no solo es llevar el café peruano a lo más alto del mundo, también es hacer que todos los implicados en el proceso del negocio ganen un precio justo. “Queremos ser un puente que conecte a los caficultores con el cliente final y construir las ganancias de forma equitativa. La idea es que todos ganen”, resalta el joven empresario.

En la actualidad, Artidoro

Rodríguez trabaja con 100 familias caficultoras de

**100 FAMILIAS** de Amazonas, Cajamarca, Villa Rica, Cusco y Puno proveen de café a Artidoro Rodríguez.

**5 TAZAS** de café al día puede tomar Félix Rodríguez, pero máximo hasta las 6 de la tarde.

Amazonas, Cajamarca, Villa Rica, Cusco y Puno. “El negocio tiene un propósito que no es tanto el lucrativo. Queremos ser la marca que representa al café peruano en el mundo. Queremos ser los pioneros en posicionar el café peruano como un acompañamiento de la gastronomía peruana o tan importante como la gastronomía peruana en el mundo”, cuenta entusiasmado Félix.

En ese proceso acaban de dar un paso importante: la internacionalización de Artidoro Rodríguez. Acaban de inaugurar una barra de café en un restaurante peruano en Virginia, Estados Unidos.

“Estamos empezando con una empresa de distribución. En la primera etapa es ir a concientizar al empresario peruano, al restaurantero, que ya no pase café de otros lados y utilice café peruano. La idea es duplicar la gestión de acá allá en Estados Unidos”, finaliza.

Esto recién empieza y el cielo es el límite.

**2017 AÑO**

En que formalmente se estableció la marca de café Artidoro Rodríguez.





MÁS QUE LECTORES, TIENE HINCHAS

# EL BOCÓN

ojo

## NO GANÓ DE VISITA EN LO QUE VA DE LA LIBERTADORES

**OBLIGADO.** Universitario se quedó con las manos vacías en la Copa Libertadores, pero aún tiene la posibilidad de seguir en competencia internacional: enfrentará a LDU esta tarde, en el Estadio Rodrigo Paz Delgado, para tomar el cupo hacia la Sudamericana (5:00 p. m., ESPN 2). El club de Ate viene de alzar el título del Torneo Apertura en la Liga 1, aunque no hubo mayor festejo. Después de la consagración, el entrenador Fabián Bustos aclaró que la mirada está totalmente puesta en el choque en Quito. Hasta ahora, los cremas poseen cinco puntos y solo requieren de un empate, pues el cuadro ecuatoriano suma cuatro. No obstante, el panorama no es fácil, dado que la "U" no ganó lejos de su cancha en la cita de Conmebol (igualdad 1-1 con Junior y derrota 1-3 ante Botafogo) y acumula tres duelos de visita en ge-

neral sin triunfos (dos caídas y una paridad)..

En ese sentido, Edison Flores será el arma clave y llega emocionado por marcar un doblete. "Tenemos que hacer un gran partido. Sabemos que será difícil conseguir el resultado que queremos y hay ilusión", explicó "Orejas" antes de partir a suelo norteño. "Es un equipo duro, pero vamos con confianza", respaldó Aldo Corzo.

Cabe mencionar que a Liga solo le sirve la victoria en este cotejo y será una nueva prueba para el DT interino Patricio Hurtado, quien ocupa el espacio de Josep Alcácer. A pesar del cambio, el combinado se sacudió de la sequía de cinco encuentros sin celebrar: Adrián Arce fue el héroe en el 2-1 sobre U. Católica. Lucas Piovi y Lisandro Alzugaray son otras piezas fundamentales en los "Albos".

## ALIANZA YA ESTÁ EN BRASIL PARA DAR EL GOLPAZO

Cuadro íntimo necesita vencer a "Flu" y esperar empate de Cerro



# ¡A SACAR LAS GARRRAS!

LA "U" SOLO NECESITA DE UN EMPATE ANTE LDU PARA SACAR EL BOLETO A LA SUDAMERICANA, PERO NO PIENSA SOLO EN DEFENDERSE



FIR  
MA  
DOS

**“Ojalá que le vaya bien a Alianza en Brasil. Es duro y complicado cuando un equipo peruano compite afuera. Ponemos la bandera del país por encima del escudo”**

**JEAN FERRARI**  
Administrador de Alianza Lima



**“Creo que se hizo una buena campaña. Los jugadores han sido capaces de sacar triunfos importantes. El club ya debe anunciar pronto que tenemos un acuerdo”**

**MARCO VALENCIA**  
Técnico de Melgar



**“La visita a Cerro Porteño será difícil y los detalles podrían definirlo. Tenemos que aprovechar cada opción de gol. Es la ocasión para seguir creciendo”**

**JORGE ALMIRÓN**  
Técnico de Colo Colo



**“No trabajo solo para este momento, sino para que haya algo en el futuro. No sé si el objetivo se logrará para el Mundial 2026 o 2030, pero trabajaremos de la mejor forma”**

**ANTONIO CARLOS ZAGO**  
Técnico de Bolivia



HOY, ALIANZA ENTRENA EN BRASIL PENSANDO EN “FLU”

## La obligación es sumar en Río

REDACCIÓN EL BOCÓN  
redaccion@prensamart.pe

La continuidad de Alianza Lima en competencias de Conmebol dependerá de lo que haga frente a Fluminense, este miércoles, en el cierre del Grupo A de la Copa Libertadores. Y no solo está en juego el pase a octavos, sino también el traspaso a la Sudamericana.

El desenlace positivo únicamente será posible si el conjunto blanquiazul consigue vencer al cuadro brasileño en Río de Janeiro. La tarea es muy complicada, aunque lo realizado en el choque de la primera rueda genera confianza.

Aquel cotejo en Lima, el combinado íntimo apostó por los contragolpes y estuvo a un paso de ganar: un córner ahogó la celebración (1-1). Repetir lo hecho en lo táctico, corrigiendo errores, podría llevar al éxito.

En ese sentido, Carlos Zambrano resaltó el valor de este duelo. “Sería lindo (un buen resultado), es una revancha para todos nosotros, pero vamos paso a paso”, indicó el “León” antes de tomar el avión rumbo a suelo carioca.

“Lo primero, es intentar sacar puntos; y luego, pensaremos en el torneo local”, agregó el central. No obstante, el club de La Victoria no



■ Íntimos podrían avanzar en Libertadores o ir a la “Suda”.

ojo al  
dato

Alianza no sabe ganar en la vigente Libertadores y no infló las redes de visita: perdió con Cerro (0-1) e igualó con Colo Colo (0-0).

Grupo A	PJ	PTS.	DG
1 Fluminense	5	11	+3
2 Colo Colo	5	5	-1
3 Cerro Porteño	5	5	-1
4 Alianza Lima	5	4	-1

En busca de hacer efectiva esa labor, el DT Alejandro Restrepo liderará la práctica de hoy para afinar su esquema. Con el regreso de Cecilio Waterman, es factible que comparta roles con Hernán Barcos en la ofensiva.

**ENFOQUE.** Por otro lado, Zambrano también se refirió a la Liga 1 y confesó que “sería una final muy linda” si tiene como rival a Universitario o Sporting Cristal. “Quedan seis meses para tratar de pelear el título nacional.

VISITARÁ AL INTER  
REYNA LA “SUDA”  
PARA AVANZAR

La clasificación de Belgrano directo a octavos de la Sudamericana se podría dar esta noche, si saca un buen resultado contra Inter de Porto Alegre, en Brasil (7:30 p. m., ESPN).



El DT Juan Cruz Real confía en un buen papel. Justamente, Bryan Reyna apunta a ser una de las armas ofensivas para dar la sorpresa, pues viene de marcar un doblete ante C. Córdoba y buscará seguir en esa senda para anotar en la cita internacional (solo lleva una asistencia).

LA COLUMNA  
DE ELBOCÓN

POR: “LA JETITA”

## “CHICHO” SACA “TRAPITOS” A “ALADINO” Y DULANTO ESPERA UNA OFERTA DESDE ATE

Hola, holaa, holaaa, holaaaa, cómo está mi linda gente. Hay “calientitas” en el “julgo lorcho”, pues hubo un cruce entre “Chicho” y “Aladino”. El volante, en el programa de la “Foquita”, reveló que se incomodó porque el DT pidió que solo tenga seis meses de contrato en la “Rica Vicky”. “O sea, me estaban probando, yo era un chibolo”, manifestó el “10”. Y el técnico de Vallejo no se quedó callado, deslizándolo que “Cuevinha” tiene doble cara. “Qué raro, me sorprende. Hace una semana me estuvo llamado para venir a Trujillo”, señaló Salas. ¡REXUXAAA!

Siguiendo con la charla en “Yutú”, el hijo de Doña Charo contó que debió cobrar el penal contra Dinamarca, en el Mundial, y Christian le quitó el esférico, justificando que se sentía con confianza. “El ‘profe’ (Gareca) me decía que yo pateara, pero hablaba con

Cueva y no me hacía caso, no soltaba la pelota. Pateó bien, solo que se elevó mucho el balón. Lo peor es que casi me matan, Ricardo junto con “Ñol” me “cocinaron” en el hotel”, relató “Jefry”. ¡AYAYAY!



Nos enfocamos en el “torneo más duro”. Gustavo Dulanto busca un nuevo destino y podría mudarse a Ate o el Cusco. El zaguero, que supo derrotar al Real Madrid en la Champions, no se desespera, porque su gran anhelo es volver a vestir de merengue. ¡ASUUU!

Y en el cierre del T. Apertura, ayer hubo repartición de puntos en la selva. U. Comercio, con gol de Angulo (12’), se quedó con las ganas de vencer a Cienciano, dado que Garcés marcó en el último suspiro (95’). ¡PALAAA!

Pasamos a la legión “incaica” en el exterior, ya que el “Cabezón” Tapia analiza dónde seguirá su carrera. “No es una despedida del Celta, aún no sé que ocurrirá. Estoy muy contento de haber representado a este club”, indicó. El “Capitán del futuro” acaba contrato en junio y es vinculado con Girona, que disputará la Champions. Así cierro. ¡CHAUUU!







■ Joao será parte de la selección en la Copa América.

### NO TUVO UN BUEN SEMESTRE EN CRISTAL

## Grimaldo analiza salir al extranjero en junio

El impacto futbolístico de Joao Grimaldo parece quedar estancado, luego de mostrar muchos altibajos en el primer semestre (tres goles y tres asistencias en 16 cotejos). Así las cosas, el atacante de 21 años analiza emigrar al extranjero en junio, sacando provecho del inicio del mercado de fichajes. De esta forma, el talentoso jugador estudiará las ofertas que ya había acumulado desde hace algunos meses. Además, su participación en la Copa América, con la selección peruana, servirá como una vitrina para dar un salto de calidad en su carrera. La misión es alcanzar un espacio en Europa.

➔ **REDACCIÓN EL BOCÓN**  
redaccion@prensamart.pe

**E**l hambre de gloria y la fortaleza mental son cualidades que mantienen en competencia a Rafael Nadal. A pesar de no estar en su mejor momento, el "Matador" dijo presente en Roland Garros, donde es el histórico campeón (14), pero no superó la primera ronda.

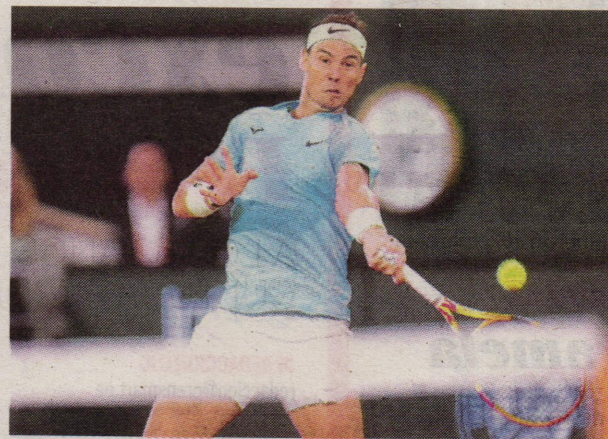
Al perder los beneficios que otorga el ranking, el español de 37 años fue emparejado con Alexander Zverev (N° 4). El panorama no era fácil, aunque "Rafa" no le temió al reto y saltó a la cancha del Philippe-Chatrier, en la que tantas veces brilló.

Sin embargo, las cosas no iniciaron de la mejor manera: sufrió dos quiebres de servicio (primer y último game) y caía 3-6. Ya no había margen de error para el manacorí, que sacó a relucir su talento en el segundo set, obligando al tie-break.

**ADVERSO.** Pese de su desempeño y el aliento de los hin-

**PERDIÓ CON ZVEREV EN SU REGRESO AL ROLAND GARROS**

# "Matador" cayó en tierra batida



■ Volvió a competir en Francia tras su título en el 2022.

chas, Nadal no logró imponer condiciones: perdió por 6-7 (5-7). Y en la tercera manga, con desgaste físico notorio, el

"Rey de la tierra batida" vivió tres rupturas de saque: marcador de 3-6 para culminar su derrota.

**ojo al dato**

"Rafa" no competía en un Grand Slam desde el 2023, en Australian Open, justo cuando empezó sus problemas físicos.

Tras el duelo, Rafael se despidió de la afición y, con algunas lágrimas, se retiró. "Es difícil para hablar. No sé si es la última vez que estaré aquí, no estoy seguro. Si es así, lo disfruté", comentó. "No sé qué pasará en el futuro, pero es probable que no vuelva al Roland Garros", cerró. Su adiós aún es una incógnita.

**LA COLECCIÓN OFICIAL DE NOVELAS GRÁFICAS DE LOS PERSONAJES MÁS EMBLEMÁTICOS DE DC**

**ENTREGA 80**  
**SUPERMAN**  
ENCUENTROS CÓSMICOS

**YA A LA VENTA**

**A SOLO:**

**S/49.90**

Adquírela en tu **QUIOSCO** más cercano  
**www.coleccioneselcomercio.pe**

Realiza tu pedido a los números  
**988 070 096 / 922 957 466**

Razón social: Empresa Editora El Comercio S.A. R.U.C.: 20143229816

© & TM DC.



Tomo 1 a S/12.90, Tomo 2 a S/29.90, Tomos 3 a 20 S/49.90. Para los próximos tomos El Comercio S.A. informará al consumidor. La frecuencia y orden de la circulación de la colección podría sufrir variaciones por el contexto actual de los mercados.

**www.coleccioneselcomercio.pe** | **f**/coleccioneselcomercio.pe **@**/colecciones.gec **@**colecciones.gec  
Promoción válida a nivel nacional del 12 de octubre del 2022 al 15 de mayo del 2024 o hasta agotar stock.  
Stock disponible: 5000 unidades.

**COLECCIONES**

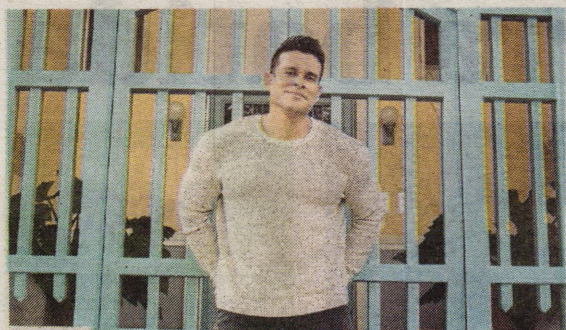




**AFECTADA.** La rapera Nicki Minaj ofreció sus disculpas a sus fanáticos y seguidores en Manchester después de verse obligada a posponer su concierto en el Reino Unido debido a su detención en los Países Bajos por presunta posesión de drogas.



Iniciamos estas malas lenguas con el exfutbolista **ABEL LOBATÓN**, el papá de Samahara, quien pasa por agua tibia todos los episodios de violencia que vivió su hija con el cantante Bryan Torres. En declaraciones a "América Hoy" dijo que es normal en toda relación esos "encontronazos". Jálón de orejas para ese papá... Y la que cayó víctima de la gripe es **BRUNELLA HORNA**, pues la rubia no apareció ayer en "América Hoy" y dicen que estaba con fiebre. Alguien preguntó que era raro porque estuvo el sábado de lo mejor festejando los seis meses de su hijito. Mmmm...Y nos vamos con **MACARENA VÉLEZ**, quien aclaró que con ella no va eso de devolver los regalos que te hizo tu ex. Ella luce una cadena que le regaló Said Palao, el hoy novio de la Baigorria. "Una cadena que me haya dado... no tiene sentimiento, no tiene nada. Yo elegí y dije si es un regalo de un pasado no tiene nada que ver", dijo,



■ Christian Domínguez descarta líos con su expareja.

#### SOBRE MANUTENCIÓN DE SU HIJA

### Christian y Pamela se ponen de acuerdo

Christian Domínguez y Pamela Franco asistieron a una oficina de conciliación para ponerse de acuerdo sobre la manutención de su menor hija Catalaya, tras su mediática separación. Después de un par de horas, la expareja salió de ese encuentro sin dar mayores detalles, pero trascendió que el cantante de cumbia habría solicitado asumir todos los gastos mitad y mitad. Al parecer ambos habrían llegado a un sano acuerdo.

"Nuestra relación no es tirante con ese tipo de cosas. Es básicamente como tiene que ser, lo que nuestra pequeña necesita y eso por ambas partes, nosotros siempre vamos a querer el bien de la bebé", comentó Domínguez.



■ Pamela Franco tiene buenas relaciones con cumbiambero.

#### YAHAIRA PLASENCIA

### No descarta invitar a "Cuto" y "Foquita"

Yahaira Plasencia, quien lanzó recientemente su podcast, no descartó invitar para una entrevista a "Cuto" Guadalupe y su ex "Foquita". "Yo me metí a ese mundo del podcast y vamos a ver qué pasa. Yo feliz, no tengo broncas con nadie, vamos a ver qué pasa (¿Y a Jefferson Farfán?) Sí, yo me metí a ese mundo y tengo que apechugar nada más", dijo.



## Murió tenor y excongresista Francesco Petrozzi

A LOS 62 AÑOS, ARTISTA Y EXMINISTRO DE CULTURA PERDIÓ LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

■ Francesco Petrozzi, artista y político, falleció a los 62.

**F**rancisco Petrozzi, destacado cantante del género lírico, conductor de televisión, excongresista y exministro de Cultura durante el gobierno de Martín Vizcarra, falleció a los 62 años víctima del cáncer. Es, a fines del año pasado, cuando en una entrevista televisiva revela que se encontraba en un duro tratamiento contra la enfermedad, que en ese momento esperaba vencer.

"Yo siento que he tenido una vida linda, porque una vida linda significa hacer y vivir de lo que a ti te gusta, y yo puedo decir que lo hice, que es el canto", reveló en el espacio televisivo.

Tras tomar conocimiento de su muerte, el Congreso de la República emitió un comunicado por todas sus redes sociales en el que "expresaban sus condolencias a los familiares del excongresista, Francesco Petrozzi Franco, por su sensible fallecimiento".

**CARRERA.** Después de una exitosa carrera en el Perú, Petrozzi viajó a Alemania, desde donde Petrozzi



**ojo al dato**

Como congresista de la República, Francesco Petrozzi fue elegido en 2016 representando a Lima por la bancada de Fuerza Popular.



EN LOS ESCENARIOS

desarrolló su faceta en el canto lírico.

No solo dejó huella en los escenarios internacionales, sino que también fue un destacado pedagogo, desempeñándose en diversas instituciones educativas y festivales musicales a lo largo de su carrera.





# "Tuve grandes problemas por mis celos"

EN PODCAST DE ANA PAULA, PAOLO GUERRERO REVELA INTIMIDADES CON SUS EXPAREJAS

REDACCIÓN OJO  
redaccion@prensamart.pe

**P**aolo Guerrero no está dispuesto a decirle no a la madre de sus hijos, Ana Paula Consorte. Y es que, ante la decisión de ella de lanzar en las plataformas su podcast, aceptó ser el primer invitado y sobre todo contestar todas las preguntas que le formulaba la brasileña. Guerrero, en la entrevista, hizo un mea culpa sobre sus celos enfermizos. El futbolista, ante la guapa Ana Paula reconoció que tuvo "grandes problemas" con sus exparejas por culpa de los celos.

El "Depredador" reconoce que es mejor vivir una vida tranquila y no dejarse llevar por los celos; incluso, dijo que ha hablado de eso con su actual pareja.

**RECONOCE.** "(¿Paolo es celoso? No, antes sí, y lo he conversado contigo, tenía grandes problemas de celos. Ahora súper tranquilo, creo que las experiencias de la vida me enseñaron mucho, obviamente, hoy no trato de tener esa enfermedad de celos, no te conduce a nada," sostuvo,

ante su actual pareja.

Entre las exparejas de Paolo Guerrero, las más recordadas son: la modelo e influencer, Alondra García Miró, y la nutricionista brasileña Thaisa Leal. Sobre los celos enfermizos de Guerrero, se recuerda la vez que él dijo que terminaría con Alondra García Miró por escenas de besos.

En el 2020, Paolo Guerrero y Jefferson Farfán hicieron una



ALONDRA GARCÍA MIRÓ

**ojo al dato**

El futbolista, antes de tener una relación con Ana Paula Consorte, tuvo dos sonados romances, con Thaisa Leal y Alondra García Miró.



transmisión en vivo donde el Depredador fue cuestionado por la incursión de su entonces pareja, Alondra García Miró, a la actuación. El futbolista dejó en claro que terminaría con la modelo si hacía escenas de besos.

■ Paolo y su actual pareja Ana Paula Consorte.



**BRITNEY SPEARS NO LA PASA NADA BIEN**

## Le robaron sus joyas

Britney Spears volvió a dar de qué hablar después de haber asegurado que fue víctima de un robo en su hogar. En un video publicado en Instagram, Spears, de 42 años, mostró un joyero casi vacío y comentó: "Amigos, en serio, todas mis joyas fueron robadas. ¿Ven? No hay nada. Bueno, hay una Virgen María... Estoy asustada. Todo ha desaparecido. Todas mis joyas se han ido", denunció.

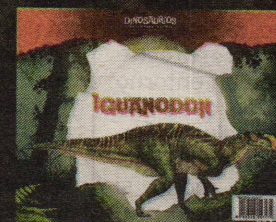
**COLECCIONES**

PRESENTA

# DINOSAURIOS

EXPLORA EL PASADO PREHISTÓRICO

COLECCIÓN  
INÉDITA  
en Perú



**Entrega 7:**  
**IGUANODON + REVISTA**

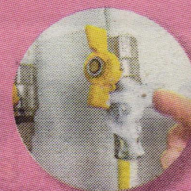
A solo  
**\$/24.90**

**¡Ya disponible en tu quiosco favorito!**

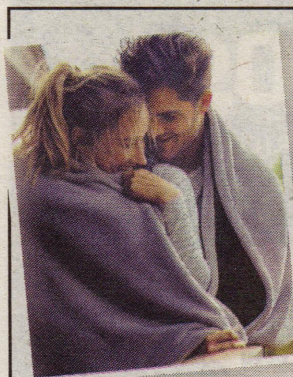


Puedes adquirir el producto en: (i) tu quiosco más cercano; (ii) en la página web Colecciones el Comercio <https://coleccioneselcomercio.pe/>; y/o (iii) escribiendo al WhatsApp 988 070 096 / 922 957 466. La primera entrega tiene un costo de S/19.90. A partir de la segunda hasta la doceava entrega, el precio será de S/24.90. Stock de 3 200 unidades por entrega de la colección. Válido a nivel nacional desde el 6 de abril hasta el 13 de julio de 2024.




**TRUCO PARA IDENTIFICAR  
UNA FUGA DE GAS**

Mezcle agua con detergente lavavajillas en un recipiente. Aplíquelo en la zona donde sospecha de una fuga y, de ser así, se formarán burbujas.


**TIPS HOGAREÑOS  
PARA EL INVIERNO**
**Elementos  
acogedores  
contra el frío**

De acuerdo a las predicciones climáticas, los últimos días de mayo se caracterizarán por presentar bajas temperaturas. En ese contexto, el equipo de Casaideas comparte algunos consejos a tener en cuenta para esta estación. Cree un entorno cómodo en casa con mantas, chales y pantuflas de fácil acceso. Del mismo modo, si tiene mascotas procure mantenerlas abrigadas y, si tiene acceso a zonas exteriores, lejos de entornos húmedos.

➔ **REDACCIÓN OJO**  
redaccion@prensamart.pe

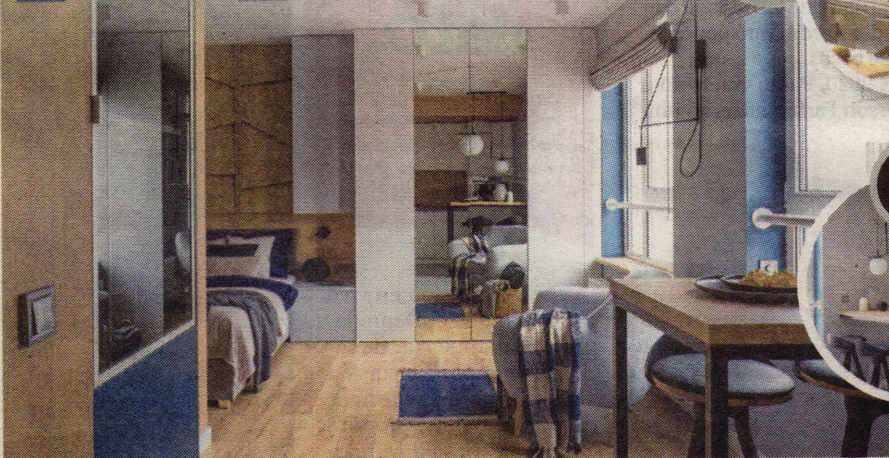
**V**ivir en un lugar pequeño puede ser cómodo y agradable si se sabe aprovechar cada rincón con inteligencia. Luis Fernando Bermúdez, gerente de Productos en Xiaomi, y la arquitecta Zoe Beteta de Triskell presentaron en CASACOR 2024 el concepto "Microhábitat" con un modelo de departamento funcional de 9 mt<sup>2</sup>. Diario **OJO** conversó con ambos expertos quienes brindaron las siguientes recomendaciones para optimizar espacios reducidos.

**DISEÑO FUNCIONAL.** En una vivienda pequeña es importante que cada espacio pueda diseñarse para sacarle el mayor provecho posible. Busque muebles hechos a medida que puedan extenderse o almacenarse con rapidez para transformar los distintos ambientes de su casa. Esta recomendación aplica, por ejemplo, para escritorios y mesas de comedor.

**ELECTRODOMÉSTICOS.** El apoyo tecnológico es crucial cuando se trata de optimizar funciones. Xiaomi sugiere buscar por aparatos modernos que reduzcan la liberación de vapor y puedan controlarse remotamente

**CONSEJOS PARA VIVIR CÓMODO EN  
MONOAMBIENTES Y MINI DEPARTAMENTOS**

# Optimice los espacios pequeños



desde el celular. Alguno de ellos pueden ser hervidores, airfryers o aspiradoras robot que simplifiquen tareas del hogar. Incluso los famosos electrodomésticos 2 en 1 con función de horno y microondas.

**ESPEJOS ESTRATÉGICOS.** El almacenamiento y decoración puede ayudar a ampliar visualmente su monoambiente. Colocar espejos grandes frente a una pared con ventana puede ayudar a iluminar mejor el ambiente.

Algunas zonas comunes para este propósito son la sala, el comedor y los pasillos.

**ojo al  
dato**

CASACOR es la exposición más grande de arquitectura, arte y diseño de las Américas. Estará abierto hasta el 7 de julio de 2024.

**1**


**PAREDES Y  
TECHO.** Pinte de colores claros los muros y el techo del lugar para crear la ilusión de un espacio más grande. Usar colores sólidos da el efecto contrario.

**2**


**MENOS ES MÁS.** Evite acaparar objetos y decoraciones que no aportan al espacio. El aglutinamiento cansa la vista. El desorden será más notorio en una habitación pequeña.

**3**


**ALMACENAMIENTO EXTRA.** Aproveche el espacio debajo de las camas para almacenar zapatos y prendas con cajoneras hechas a medida o cajas de plástico.

**ADAPTE SU ESPACIO A  
RITMOS DISTINTOS**
**Tips para una convivencia funcional  
con roomies**

Compartir vivienda con un roomie puede ser un desafío por los diferentes estilos de vida de cada persona. FW Arquitectos recomienda evaluar las necesidades de cada habitante del hogar para



evitar conflictos y falta de espacio en áreas comunes. Puede realizarse una asesoría profesional para encontrar soluciones para los diferentes ambientes compartidos.

**LA  
RECETA**
**8  
PERSONAS**
**Torta tres leches**
**INGREDIENTES:**

5 huevos  
2 tzs. de azúcar  
1 ½ tzs. de harina  
1 tarro de leche condensada  
1 tarro de leche evaporada  
1 cdta. de vainilla  
5 claras de huevo

**PREPARACIÓN:**

Separe yemas y claras. Bata 5 claras a punto nieve, añada 1 taza de azúcar y luego las yemas. Incorpore la harina con movimientos envolventes. Hornee a 180°C por 30 min. Hierva vainilla, leche condensada y evaporada. Haga un merengue batiendo las 5 claras y azúcar a baño maría. Humedezca el bizcocho con la mezcla de leches y decore con el merengue. Espolvoree canela.





**SOLITARIO  
MISTERIOSO**

Trabajador de la tercera edad, con buenos modales y detallista, ansía formar una amistad con damas humildes, no mayores de 60 años.

☎ 948 145 422

**TREINTAÑERO  
OPTIMISTA**

Independiente, divertido y con responsabilidad efectiva, anhela formar una amistad sincera con chicas extrovertidas y ocurrentes.

☎ 971 230 462

**EMPRESARIO  
PRÓSPERO**

Caballero gentil y de buenos sentimientos desea iniciar una relación duradera con una chica bonita, tierna y de cualquier edad.

☎ 921 411 737

**EXTRANJERO  
ENCANTADOR**

Italiano está disponible para una relación con una dama sencilla, delgada y que le guste viajar. No busca aventuras.

greenacres269@yahoo.com



**AMOR  
EN  
REDES**

✉ Escribir a: buzondelamor@prensamart.pe

# CASOS DEL CORAZÓN

19

## EL HORÓSCOPO

**POR AMATISTA  
996288415**



**ARIES** 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL

Las discusiones laborales estarán a la orden del día, pero deberá tomarlas con calma. Su buena energía será sorprendente. Adelante.



**TAURO** 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO

Hoy podría preocuparse por su pareja y sentirse ansioso. Sin embargo, quizá esté exagerando las cosas. Debe calmarse y lo aclarará.



**GÉMINIS** 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO

Tiene mucho trabajo atrasado por lo que no es buen momento para perder tiempo en chismes o situaciones sociales. Está advertido.



**CÁNCER** 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO

Mantenga su distancia con personas que apenas conoce en el trabajo. Una vez que sepa lo que van a hacer, podrá acercarse.



**LEO** 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO

Quizá reciba propuestas para cambiar de trabajo o asumir nuevas responsabilidades. No se precipite y considérelas con paciencia.



**VIRGO** 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE

En cuestiones amorosas sabrá combinar los intereses de los dos y por ello reforzará el lazo que los une. Enhorabuena por ello.



**LIBRA** 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE

Momento muy propicio para las relaciones públicas y para toda actividad que implique una buena comunicación con los demás.



**ESCORPIO** 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE

Trate de aumentar su atención, su pasión y sus momentos románticos con la pareja. Ambos se necesitan mutuamente.



**SAGITARIO** 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE

El pesimismo parece apoderarse de su estado de ánimo, pero deberá tomarlo como un malestar pasajero. Siga adelante.



**CAPRICORNIO** 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO

Su comunicación con los compañeros de trabajo será muy estimulante hoy, no tendrá de qué quejarse. No debe descuidar su salud.



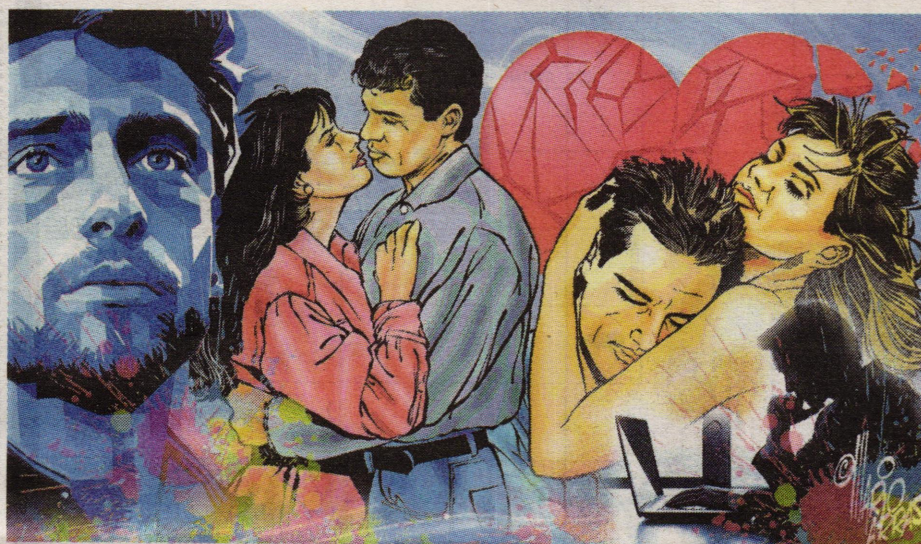
**ACUARIO** 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO

El buen consejo de un superior en el trabajo será fuente de ánimo e inspiración. Es momento de dar pasos firmes hacia adelante. Suerte.



**PISCIS** 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO

Deje su extrema susceptibilidad para otro momento, está generando retrasos en el logro de sus objetivos laborales y lo sabe bien.



## Me engañó con un feo y malvestido

Alex (36, Barranco). Doctora Moro, espero que se encuentre muy bien y que la historia que le contaré a continuación no le genere risas. En serio, es un tema delicado para mí y, aunque hasta el momento lo he tratado de manejar lo mejor posible, me encuentro muy desanimado, decepcionado y burlado.

Hace seis meses inicié una relación con Marjorie. Ambos estábamos estudiando una maestría y entre trabajos y conversas, nos enamoramos. No es por presumir, pero ella fue la que me empezó a coquetear. Me lanzaba piropos y me decía que si estaba con ella, sería el novio más guapo que haya tenido en su vida.

Yo sé que soy guapo. Amigos y familiares siempre me han dicho que soy atractivo, masculino e imponente. Mido 1.86, tengo cejas pobladas, barba, bonita sonrisa y, además, tengo muchos tatuajes, una característica que, al parecer, es una debilidad para las mujeres.

Pero, a pesar de mi porte y lo educado, inteligente y divertido que soy, descubrí que mi pareja me era infiel. Eso no es lo peor, señora Moro, sino que Marjorie

me cambió por un sujeto impresentable, feo y con mal gusto para vestirse. Cuando le increpé a mi chica su engaño, ella me dijo que estaba harta de estar con un egocéntrico como yo, que todo el tiempo la hace sentir menos. Doctora Moro, me siento tan humillado de que me hayan dejado por cualquier cosa. ¿Qué me aconseja para sentirme mejor?

### ojo al consejo

Estimado Alex, nada justifica una infidelidad, así que no te sientas culpable porque te hayan mentido. Los

engaños duelen, así que tienes que tener paciencia para que, poco a poco, vayas superando ese dolor. No obstante, lo que sí te aconsejo es que hagas un autoanálisis e identifiques si eres una persona egocéntrica para que trabajes en ello. Suerte.

### SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



### CONSEJO SENTIMENTAL



### ASFIXIA ERÓTICA: RIESGOS TIENE ESTA PRÁCTICA

Esta práctica consiste en obstruir en cierta medida la respiración de la pareja o la propia para obtener placer sexual. Por lo general, no tiene un desenlace fatal, pero puede dejar secuelas físicas, cognitivas y psicológicas, según los expertos.

### DÍA DE LA CONCEPCIÓN EN RUSIA

Esta curiosa propuesta fue formulada por Sergei Morozov, gobernador de Ulyanovsk, una ciudad de Rusia central, para ayudar a superar la crisis demográfica del país. El Día de la Concepción se conmemora cada 12 de septiembre.



**Significado:** Cuando buscamos activamente experiencias positivas alegres, es mucho más probable que las encontremos.

**cataujo@hotmail.com / N° 6269**



**Por: Sara  
Abu Sabbah**

**COMER**  
*para* **VIVIR**

Nutricionista - Dietista CNP 3526

Magíster en Ciencias Básicas  
Médicas con Mención en Bioquímica

## ¿QUE ES LA COMPOSICIÓN CORPORAL?

➔ Si pudiéramos separar el cuerpo en compartimentos se dividiría en musculatura, masa ósea, grasa y agua. Saber qué porcentaje de grasa tenemos es importante ya que hay quienes pueden estar dentro de un peso normal, pero tener mucha grasa corporal y poca musculatura.

➔ Los parámetros de grasa óptimos varían según el género, la edad y cambian si la persona es deportista. Su medición debe ser realizada por un profesional mediante el uso de equipos de bioimpedancia o instrumentos como el caliper, que es una suerte de pinza que mide en diferentes partes del cuerpo la grasa corporal.

➔ En términos generales, los rangos de grasa corporal para una persona que está en un peso normal en hombres adultos va desde 10% a los 18 años hasta 22% a los 70 años y para la mujer desde 20% a los 18 años hasta 31% a los 70 años.

 @sarabusabbah  
 @SaraAbuSabbah  
 941273375  
 @fluyefibra  
 @elarandano oficial

[www.saraabusabbah.com](http://www.saraabusabbah.com)

## TURISMO

